

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 2月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間		
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア			
10:00				10:15~11:00 バレエEX さわ	10:05~10:50 朝ヨガ ★★ misa		10:15~11:00 ベアシックエアロ 福浦			10:30~11:15 初級エアロ 吉原		10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:45~11:15 朝ストレッチ スタッフ		10:30~11:30 ボディ アタック60 武田	10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野		10:15~11:15 ボディ コンバット60 丸橋			10:00		
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス basic styling 山本	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:15~12:00 ハタフロー natsuko	11:10~12:10 ホットバレエ スクール さわ (有料登録制)	new 11:45~12:15 RPM30 石村	11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:15~12:00 ホットリセットヨガ 福浦	11:30~12:15 ポクシングEX 吉原	11:30~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)		11:15~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:30~12:15 ホットピラティス 山松	11:30~12:15 ハタフロー hiromi	11:30~12:15 ホットピラティス 松山	11:15~12:00 バランスコーディネーション 雨野	11:45~12:30 RPM45 浅井	11:30~12:15 ボディ アタック45 丸橋			11:00			
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		12:30~13:00 ボディコンバット 石村	12:30~13:15 ワインヤサヨガ ★★ 福島		12:15~13:00 ホットベアシックヨガ ★ hiromi			12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル		13:10~13:55 チックス リフレッシュヨガ ★★ Aya		12:30~13:15 JJOYBEAT 12:30~13:00 コンバット	12:30~13:15 骨盤調整ヨガ hiromi	12:10~12:55 ホットヨガ ★★ 福島	12:30~13:15 6(シックス)	12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:45~13:15 ホットストレッチ 丸橋			12:00		
13:00	13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガピギナー 長谷川 (有料登録制)		13:30~14:15 大人のチアダンス 早坂 (定員12名)	13:30~14:15 引き締めEX 福島		13:15~14:00 シェイプアップヨガ ★★ hiromi			14:15~15:00 ポルドブラ 竹内		14:10~14:55 パワーヨガ ★★★ Aya	14:10~14:55 ラテンダンス basic styling 山本	14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	14:35~15:20 リラククスヨガ misa	14:15~15:00 かんたんエアロ 松田	13:45~14:15 ヨガゆるトレ		13:30~14:15 HP HOP ダンス 沖原	13:30~14:15 チックス&コアヨガ hiroyo		13:00		
14:00	14:00~14:45 中級エアロ 坂上	14:25~15:10 骨盤調整ヨガ 長谷川		14:30~15:30 フラダンス 60 八田	14:30~15:15 ホットヨガ ★★ 竹内		14:30~15:15 ボディメイクEX Aya			15:15~16:00 ZUMBA50 山本		15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 ZUMBA50 山本	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa		14:00		
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)									15:30~16:30 Jrスクール チアダンス キッズ		15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内	15:15~16:00 ZUMBA50 山本	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa	15:00~15:50 リラククスヨガ misa		15:00	
16:00				16:00~16:45 Jrスクール キッズ空手			16:00~16:50 Jrスクール 幼児体育			16:45~17:45 Jrスクール チアダンス ジュニア			16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山		16:00	
17:00				17:00~18:00 Jrスクール 空手 ジュニア			17:00~18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス					17:00~18:00 Jrスクール チアダンス ジュニア	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)		17:00
18:00																17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤	18:00~18:30 エアロビクス						18:00	
19:00	JJOYBEAT 19:15~19:45 コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ ★ hiroyo	19:15~19:45 RPM30 河面	19:00~19:50 ZUMBA50 成尾	19:00~19:45 RPM45 浅井	19:00~19:45 シェイプアップヨガ 出口	19:00~19:50 ホットシェイブ 出口	19:00~19:30 ホットシェイブ 出口	19:00~19:45 ボディ コンバット45 丸橋	19:00~19:45 スローピラティス 小林	new 19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋		19:00	
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット テック&30 石原	20:00~20:45 パワーヨガ ★★★ hiroyo		20:05~21:05 ボディ アタック45 yukky	20:00~20:45 ホットヨガ ★★ 長谷川	20:00~21:00 フリースタイル ダンス 初級 キャンベル	20:00~20:45 ホットヨガ ★★★ 出口	20:00~20:45 ホットヨガ ★★★ 出口	20:00~21:00 ボディ アタック60 丸橋	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 小林		20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~20:45 ホット瘦身ヨガ ★★★ 黄	20:30~21:00 RPM30 河面							20:00	
21:00				21:00~21:30 ヨガ&ストレッチ 長谷川			21:00~21:30 ヒーリングヨガ 出口															21:00		

- プログラム開始後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- ホットプログラムに参加時は、バスタオルをお持ちください。また、飲み物も忘れずにお持ち下さい。●グラヴィティヨガ、骨盤調整ヨガに参加の方は、フェイスタオルをご持参ください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日のプログラムは、10:15開始~19:00終了でございます。
- 定員制のレッスンは、レッスン開始20分前よりジムカウンター前にて整理券の配布を行います。
- ホットヨガの★印は「運動量」を表しています。*強度・難易度ではございません。

●ボディジャムテック&45、ボディコンバットテック&30は最初の15分をテクニックの時間として設けております